

۱  
مَعْمُولَاتِ یَوْمِیَ  
و  
مُحَیْضَرِ لَصَابِ اَصْلَاحِ نَفْسِیْ



از

عارف بالله حضرت مولانا ذاکر عبدالحی صاحب عارفی  
مدظلہم العالی



معمولاتِ یومیہ و مختصر نصاب

اصلاحِ نفس

از

عارف باللہ حضرت مولانا ڈاکٹر عبدالحی عارفی صاحبؒ

اجل خلیفہ حکیم الامت مولانا اشرف علی تھانویؒ

پیشکش: طوبیٰ ریسرچ لائبریری

معاون خصوصی: مولانا ادریس صاحب خطیب حمزہ مسجد F/10

<http://toobaa-elibrary.blogspot.com/>







مَعْمُولَاتُ يَوْمِي

و

مُخْتَصَرُ نَصَائِبِ صَلَاحِ نَفْسِي

أَرْ  
عَافَ بِاللَّهِ حَضْرَتُ مَوْلَانَا ذَاكِرُ عَبْدِ الْحَيِّ صَاحِبُ عَارِيقِ  
بَدْعِهِمُ الْعَالِي

# باجازت ڈاکٹر عبدالحی صاحب عارفی

طبع ششم \_\_\_\_\_ جب ۱۴۰۵ھ اپریل ۱۹۸۵ء  
تعداد \_\_\_\_\_ ۱۰ ہزار  
ناشر \_\_\_\_\_ تاج کمپنی لمیٹڈ۔ کراچی

تاج کمپنی لمیٹڈ

کراچی \_\_\_\_\_ لاہور \_\_\_\_\_ راولپنڈی

بسم اللہ الرحمن الرحیم

الْحَمْدُ لِلّٰهِ وَكَفَى وَسَلَامٌ عَلَىٰ عِبَادِهِ الَّذِينَ اصْطَفٰی  
عارف باللہ حضرت مولانا ڈاکٹر عبدالحی صاحب عارفی مدظلہم العالی  
حضرت مولانا اشرف علی صاحب تھانوی قدس سرہ کے وہ خلیفہ خاص  
ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے اس قحط الرجال کے دور میں دعوتِ دین اور  
خاص طور پر حکیم الامت حضرت مولانا تھانوی قدس سرہ کے فیوض و معارف  
کی نشر و اشاعت کے لئے منتخب فرمایا ہے۔ آپ ہر دو شنبہ کو ایک مجلس  
خصوصی میں تصوف و طریقت کی حقیقت اور اس کے مختلف ریشب و فراز  
پر اپنے مقرر شدین کو مستفید فرماتے رہتے ہیں۔

دو شنبہ ہفتہ ۱۲ جمادی الثانیہ ۱۴۰۵ھ کو حضرت مدظلہم نے ایک  
بیان میں اصلاحِ نفس کے سلسلے میں روزانہ معمولات کا ایک مختصر مگر جامع  
نصاب اپنے متعلقین کو تلقین فرمایا۔ یہ نصاب چونکہ انشاء اللہ تعالیٰ  
ساکین طریق اور طائیفین حق کے لئے بغایت مفید ہے اس لئے ہم  
خُدام کا خیال ہوا کہ اس کو شائع کر دیا جائے۔ حضرت مدظلہم کی اجازت  
اور نظر ثانی کے بعد اس کو افادہ خواص و عوام کے لئے شائع کیا جا رہا ہے  
اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس پر پوری طرح عمل پیرا ہونے کی توفیق کامل عطا فرمائے  
آمین۔

یکے از خُدام حضرت عارفی مدظلہم  
محمد تقی عثمانی عفی عنہ مدیر البلاغ، دارالعلوم کراچی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تمہید

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَکَلِّیْ وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیْنَ اصْطَفٰی  
گزشتہ مجلسوں میں تصوف و طریقت کی حقیقت اور اسکے مبادی  
مختلف عنوانات سے بیان کر چکا ہوں جن کا خلاصہ یہ تھا کہ اللہ تعالیٰ  
نے اپنے بندوں کو جو احکام یعنی آقا و نبی عطا فرمائے ہیں وہ دو قسم  
کے ہیں بعض احکام انسان کے ظاہری اعمال سے متعلق ہیں ان  
احکام کو عرفاً شریعت کہا جاتا ہے مثلاً نماز روزے حج زکوٰۃ کا فرض  
ہونا اور شرب سودہ بدکاری وغیرہ کا حرام ہونا۔ اسی طرح بعض احکام  
انسان کے باطنی اعمال سے متعلق ہیں مثلاً صبر شکر توکل اخلاص  
وغیرہ کا فرض ہونا اور حسد بغض ریا تکبر وغیرہ کا حرام ہونا اور یہ سب بیان  
ہو چکا ہے کہ اعمال باطنہ درحقیقت انسان کے اعمال ظاہر کی بنیادیں اگر  
انسان باطنی فضائل سے آراستہ ہو اور باطنی رذائل کی اصلاح کر چکا ہو  
تو اس کے اعمال ظاہر بھی درست ہو جاتے ہیں ورنہ باطنی اعمال کی خرابیوں  
اور خرابیوں کے ساتھ ظاہری اعمال بھی ہمیشہ ناقص رہتے ہیں۔ لہذا  
ہر سالک بلکہ ہر مسلمان کے لئے اخلاقی باطنی کی اصلاح اور تہذیب  
نہایت ضروری ہے اسی لئے طریقت اور سلوک میں سارے مجاہدے

اور ریاضتیں کرائی جاتی ہیں کہ اصلاح نفس کے بعد دین کے تمام  
احکامات پر عمل آسان ہو جائے۔ چنانچہ امراض نفسانی کے معالجے کیلئے  
بسی طیبہ روحانی (یعنی شیخ و مرشد) سے رجوع کرنا فطرۃ ناکزسہ ہے  
اس علاج و معالجہ کا ضابطہ یہ ہے کہ سالک اپنی مختلف کیفیات باطنہ  
کا اظہار اپنے مصلح سے کرتا ہے اور وہ اسکے حالات کی مہیا بلق کچھ اصلاحی تدبیر  
اور احتیاط وغیرہ کرتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اپنے مصلح کے ساتھ قوی عقیدت  
اور مناسبت ہو اور بے چون و چرا اس کے مشورے پر عمل کیا جائے لیکن  
وقت شیخ اصلاحی تدبیر کے ساتھ ساتھ سالک کیلئے کچھ آزاد و وظائف  
بھی تجویز کر دیتا ہے جن کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ان معمولات پر ایک  
مدت تک عمل رکھنے سے قلب کی صلاحیت درست ہو جاتی ہے مثلاً  
نفس آسان ہو جاتی ہے اور ذکر و تسبیحات کے ثمرات کچھ اس طرح قریب  
ہوتے ہیں کہ قلب میں کیفیت تقویٰ راسخ ہونے لگتی ہے۔

ہر زمانے کے مشائخ نے طابین طریقت کی تہذیب اخلاق و اصلاح  
نفس کیلئے انکے حال مزاج کی مہیا بلق تدبیر فرمائی ہیں۔ ورنہ حاضریں  
ہماری زندگی بہت چھپیہ ہو گئی ہے اور مصروفیات زندگی بہت  
بڑھ گئی ہیں چنانچہ فی زمانہ سالکین کیلئے آسان اور قوی اثر تدبیر کی ضرورت  
ہے جن کو معمولی توجہ اور اہتمام کے ساتھ اختیار کیا جاسکتا ہے۔  
چنانچہ میں اپنے احباب کے مشاغل زندگی کا اندازہ کرتے ہوئے

اپنے بزرگوں، خصوصاً اپنے شیخ و مرشد رحمۃ اللہ علیہ سے حاصل کردہ بہت مختصر جامع اور نافع دستور العمل بخیر کر رہا ہوں جو انشاء اللہ تعالیٰ حصول مقصود کے لئے نہایت کافی و شافی ثابت ہو گا۔  
وقت بڑا اگر تقدیر اور مختتم سرمایہ زندگی ہے۔ ہر لحظہ عمر گھٹ رہی ہے۔ لہذا آخرت کی تیاری کے لئے مزید انتظار کا موقع نہیں میری درخواست یہ ہے کہ آج ہی سے کام شروع کر دیجئے اور تربیت باطن کیلئے جو نصاب آگے تیار رہا ہوں اُس پر بلا تاخیر عمل شروع کر دیجئے۔ طویل مجاہدات و ریاضات کے بدلے یہ ایک مختصر مگر نہایت مجرب نصاب کیسی پابندی معمولی عزم و ہمت کے ساتھ ہو سکتی ہے۔ واللہ الموفق۔

## معمولات یومیہ

(۱) سب سے پہلے تو میری گزارش یہ ہے کہ آپ اپنے شب و روز کی ضروری مصروفیات کے پیش نظر ایک مستحکم نظام الاوقات بنائیے کیونکہ نظام الاوقات کے مطابق کام کرنے میں بڑی برکت ہوتی ہے بقول شریف وقت میں زیادہ کام ہو جاتا ہے اور اس کی برکت سے مشکل کام بھی آسان ہو جاتے ہیں۔

(۲) احکامات شرعیہ یعنی اوامر و نواہی پر عمل کرنا تو ہر حال میں فرض و واجب ہے۔ اس کے علاوہ:

(۳) حتی الامکان نماز باجماعت کا اہتمام کیجئے، شرعی عذر کے بغیر مسجد کی جماعت کو ترک کرنے سے احتراز کیجئے اور آداب مسجد کا خیال رکھئے۔

(۴) روزانہ فجر کی نماز کے بعد روزہ اپنی سہولت کے مطابق کوئی اور وقت مقرر کر کے مندرجہ ذیل کاموں کو معمول بنالیں اور ان پر پابندی سے عمل کیجئے:

الف: تلاوت قرآن کریم روزانہ ایک پارہ۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو نصف پارہ اور اگر وہ بھی مشکل ہو تو ایک ربع۔ اس سے کم نہیں اور حتی المقدور تجوید سے تلاوت کا اہتمام کریں۔ اگر کسی روز اتفاق یا عذر کی بنا پر تلاوت مسترد آن

کی نعمت نہ ملے تو دو سو مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ کر اس کی تلافی کر لیں۔  
ب: تلاوت کے بعد روزانہ مناجات مقبول ایک منزل ورنہ  
نصف منزل۔ دعاؤں کے ترجمہ پر بھی نظر رکھیں۔

ج: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ ایک تسبیح۔  
د: سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ  
ایک تسبیح۔

۱۰: استغفار (اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَ اَتُوبُ  
اِلَيْهِ) ایک تسبیح۔

و: درود شریف اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ  
وَالْآلِ الْكَرِيمِ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ ایک تسبیح۔

ز: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ایک تسبیح۔  
ح: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ درود ہر مرتبہ ورنہ کم از کم پانچ سو مرتبہ۔

ط: ہر نماز کے بعد سورۃ فاتحہ آیت الکرسی اور چاروں قُل ایک  
ایک مرتبہ تسبیح فاطمی یعنی سُبْحَانَ اللَّهِ ۳۳ بار الْحَمْدُ لِلَّهِ ۳۳ بار اللہ اکبر  
۳۳ بار۔

ی: بعد نماز عشا (۱) سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ  
ایک تسبیح۔ (۲) سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ  
ایک تسبیح۔ (۳) استغفار ایک تسبیح۔ (۴) درود شریف ایک تسبیح۔

سوتے وقت آیتہ الکرسی، سورۃ بقرہ کی آخری آیات اَمِنْ الرَّسُولِ  
سے آخر تک سورۃ آل عمران کی آخری آیات اِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَكَاتِ  
سے لَا تَخْلُفُ الْوَعْدَ تک، سورۃ ملک (تَبَارَكَ الَّذِي)  
ایک مرتبہ، سورۃ اخلاص سو مرتبہ (ورنہ ۳۳ بار یا کم از کم ۱۱ بار) اور  
موسو تین (قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ الْقَائِمِ ۵)  
تین تین مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں اور مکان کا حصار کر لیں۔

ان اعمال کے علاوہ چلتے پھرتے جب موقع مل جائے لَا إِلَهَ  
إِلَّا اللَّهُ اور کبھی کبھی اس کے ساتھ مُحَمَّدٌ رَسُوْلُ اللَّهِ (صلی اللہ  
علیہ وسلم) پڑھتے رہیں نیز درود شریف کا جتنا ممکن ہو کثرت سے ورد رکھیں  
خواہ یہ ذکر محض زبانی ہو، لیکن انشاء اللہ تعالیٰ اسکی عادت ڈالنے سے  
بالآخر یہ بات پیدا ہو جائے گی کہ زبان اور اعضاء خواہ کسی شغل میں ہوں  
دل میں ذکر اللہ رج بس جائے گا۔

(۵) شب و روز کے مختلف اوقات میں جو ادعیہ مانوڑہ آغخت  
صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہیں مثلاً کھانے کی دُعا، مسجد میں جانے  
اور آنے کی دُعا، سوتے وقت کی دُعا، جاگنے کے وقت کی دُعا وغیرہ۔  
ان کو یاد کر کے ان کے خاص مواقع پر پڑھنے کی عادت ڈالیں۔ بعض  
دُعائیں کتاب کے آخر میں درج ہیں۔

(۶) کبھی کبھی اللہ والوں کی محبت میں جا کر بیٹھا کریں اور اپنا



عام اٹھنا بیٹھنا بھی حتی الامکان منج سنت نیک لوگوں کے ساتھ رکھیں۔  
اُن سے نصیحت حاصل کریں اور دعا کرائیں۔

(۷) حکیم الامت حضرت مولانا اشرف علی تھانوی قدس سرہ کے مواعظ و ملفوظات اور حضرت کی کتاب ”ترہیت الثالک“ کو مستقلاً مطالعے میں رکھیں اور ان ربکا فری غلامہ احقر کی مرثیہ کو دو کتابوں ”مائتہ حکیم الامت“ اور ”بصائر حکیم الامت“ میں بھی آگیا ہے ان کو بھی مطالعے میں رکھیں اور روزانہ یہ مطالعہ ضرور کر لیا کریں خواہ روزانہ ایک ہی صفحہ کیوں نہ ہو۔ اس سے علم میں صوفت تازگی اور عمل کا جذبہ اور تقاضا پیدا ہوتا ہے۔

یہ چند معمولات تو اپنے اوپر لازم کر لیجئے یعنی ان کو اپنے شب و روز کی مصروفیات میں سر فہرست رکھ کر ہر حال میں ان کی پورے اہتمام کے ساتھ پابندی کیجئے اور ان کو دوسرے امور پر مقدم رکھئے کیونکہ اس سے مختصر معمولات ممکن نہیں۔ یہ سب اعمال مسنون اور مستند ہیں۔

اس کے بعد کچھ اور وظائف بتاؤں۔ ان کو اپنے اوپر لازم تو نہ کیجئے لیکن یہ نیت رکھئے کہ حتی الوسع ان کی پابندی کریں گے ایسا نہ کیجئے کہ شہدوع میں جوش و غروش کا مظاہرہ کرتے ہوئے ان سب معمولات کو بھی لازم کر لیں اور بعد میں جوش ٹھنڈا پانے

پر چھوڑ دیں کیونکہ مستحبات کو معمول بنالینے کے بعد انھیں ترک کرنا حدیث نبوی کی رو سے سخت مفسد ہوتا ہے۔ اس میں اندیشہ یہ ہوتا ہے کہ آج نفس و شیطان نے ایک مستحب چیز چھڑوائی ہے خدا جانے اور کیا چھڑوائے۔ لیکن ایک سالک کے لئے مستحبات کا اہتمام اور فضائل اعمال کی قدر شناسی انتہائی ضروری ہے لہذا مستحبات کا اہتمام اس طرح رکھئے کہ بعض مستحبات کو دائمی معمول بنائیں، بعض کا حق المقدور التزام کریں اور جن کا التزام نہ ہو سکے تو جب بھی موقع ملے انھیں ادا کر لینے کو غنیمت کبریٰ سمجھیں کیونکہ ان میں بڑی خیر و برکت ہے۔

چند خاص اور اہم معمولات حسب ذیل ہیں:

(۱) نماز تہجد (۱۲ رکعت یا کم از کم ۴ رکعت) بہتر یہ ہے کہ آخر شب میں ہو، اور جب تک آخر شب میں بیدار ہونے کی عادت پڑے، عشا کے فرض و وتر کے درمیان چار رکعات تہجد (صلوۃ اہل) کی نیت سے پڑھ لیں اور عزم و حوصلہ یہی رکھیں کہ آخر شب میں پڑھنے کی کوشش کرنی ہے۔

(۲) دوازدہ تسبیح یعنی لا الہ الا اللہ دو سو مرتبہ لا الہ الا اللہ ہا سو مرتبہ، اللہ اللہ (اس طرح کہ پہلے لفظ اللہ میں پیش ہو اور دوسرے میں جزم) چھ سو مرتبہ اور فقط اللہ سو مرتبہ۔ یہ کل تیرہ تسبیحات



ہیں، لیکن دوازده تسبیح (یعنی بارہ تسبیحات) کے نام سے معروف ہیں۔ ان کا اصل وقت تو نماز تہجد کے بعد ہی ہے اگر اس وقت نہیں ہو تو فجر کے بعد۔

(۳) نماز اشراق، نماز چاشت اور نماز اوابین۔ چار رکعت نفل قبل نماز عصر و عشاء۔

(۴) سورۃ یسّس شریف و سورۃ مزمل اپنی سہولت کے مطابق دن میں کسی وقت۔

(۵) جمعہ کے دن سورۃ کہف کی تلاوت۔

(۶) ہفتہ میں ایک دن صَلَٰۃُ التَّسْبِيح۔

(۷) فجر کی نماز میں سنتوں اور فرض کے درمیان آٹا لیس مرتبہ سورۃ فاتحہ جس کے اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف۔ یہ نسخہ کہ کیا ہے جس کی پابندی سے بے شمار عقدے حل ہوتے ہیں۔ یہ اکثر و بیشتر بزرگوں کے معمولات میں سے ہے۔ اگر سنتوں اور فرض کے درمیان ممکن نہ ہو تو نماز فجر کے بعد پڑھ لیں اور پڑھ کر سینہ پر دم کر لیں۔

## ضروری تنبیہ

جو افراد و وظائف اوپر بیان کئے گئے ہیں ان کی پابندی

کے ساتھ یہ بات خوب اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ تمام اذکار و اوزار حصول مقصود کے لئے محض معین و معاون ہیں، اصل مقصد طلبِ رضا ہے حق ہے جس کے لئے "تقویٰ" حاصل ہونا شرط ہے اور تقویٰ حاصل ہوتا ہے اکتسابِ محاسبین اور اجتبابِ رذائل سے۔ اسی کیلئے سب محاسبے کئے جاتے ہیں اور حصولِ رضا ہے حق کے لئے کیا ہوں سے بچنے کا اہتمام، حقوقِ واجبہ کی ادائیگی، معاملات میں صداقت و دیانت، معاشرت میں سادگی اور پاکیزگی اور مزاج میں نرمی و خوش اخلاقی ناگزیر ہے۔ ان چیزوں کے اہتمام کے بغیر سلوک کا مقصد ہی حاصل نہیں ہوتا بلکہ مقصود حقیقی سے عروجی ہی رہتی ہے۔ وظائف و اوزار ہی کو سب کچھ سمجھ کر فارغ نہ ہو جاتی بلکہ اپنی زندگی کا مسلسل جائزہ لیتے رہتیے۔ اصلاحِ نفس کی فکر مرتے دم تک نہ چھوڑیے کہ حُبِ نفس نہ گردد لسانہ معلوم۔ کچھ کان نہان کی سختی کے ساتھ احتیاط رکھیے یہی تین اعضا حشر ہیں تمام عبادات کا اور آداب کا رہنما تمام مباحی کے۔ یہی محرک ہیں تمام اعمالِ باطنی کے خواہ حسنات ہوں یا سیئات، اس لئے ان کی نگہداشت یعنی ان کے جائز یا ناجائز استعمال کا خیال نہایت اہم اور اشد ہے۔ جب غلط ہو جائے فوراً توبہ کر لیجئے۔ بقول شاعرہ چشم بند و گوش بند و لب پہ بندہ گر نہ بینی نور حق بر من بخند



اذکار و اُوراد کے معمولات میں فرصت و بہت اور صحت کے لحاظ سے کمی بیشی کر سکتے ہیں، لیکن معاملات کی معافی سادہ و سادہ کی پاکیزگی اور اخلاق کی درستی کا اہتمام ہر حالت میں ضروری ہے۔

## چند مختصر بنیادی اور اہم اعمال باطنیہ

اوپر جتنے معمولات بیان کئے گئے وہ سب اعمال ظاہری ہیں جو اصلاحِ باطن کے لئے بھی مفید و موثر ہونے میں خاص دخل رکھتے ہیں۔ اب اعمال باطنیہ کو لیجئے۔ یوں تو جن اعمال باطنیہ کی تحصیل مطلوب ہے وہ بہت سے ہیں اور ان میں کسی شیخِ کامل کی نگرانی میں رہ کر باقاعدہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ لیکن میں ان میں سے چار ایسے اعمال بتاتا ہوں جو مختلف احکاماتِ الہیہ ہیں یعنی وضو و واجب ہیں اور جو سارے تصوف کی ایک حد تک اور اعمالِ ظاہریہ کی بلکہ پورے دین کی رُوح رواں اور بنیاد ہیں، علامہ شہاب الدین ابن عربی اور سراج التائیدی ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت ہے کہ ان اعمال کے لئے کوئی خاص وقت یا مشورۃ مقرر نہیں۔ ان پر ہر حالت میں چلتے پھرتے اُٹھتے بیٹھتے عمل ہو سکتا ہے۔ عادت و ڈالنا شرط ہے انشاء اللہ تعالیٰ ان اعمال کی عادت اور دوام حاصل ہو جانے سے

اور ان سب کے معتبر اور مستند ہونے کا ذریعہ اتباعِ سنت نبوی الرحمة صلی اللہ علیہ وسلم ہے، جس قدر اس کا اہتمام ہوگا اتنا ہی قربِ خداوندی حاصل ہوگا اور جتنی اس میں کمی ہوگی اتنی ہی محرومی ہوگی۔ لہذا اپنی زندگی کو اہتمامِ اتباعِ سنت میں ڈھالنا ضروری ہے۔ خواہ سنتیں تشریفی ہوں یا عادی (یعنی تمام عبادات اور طاعات و معاملات میں یار و زمرہ کی زندگی رہنے سے کھانے پینے لباس پوشاک اور وضع قطع میں) ان سب کا اہتمام کیجئے (ان سب کی تفصیل کتاب "اسوۃ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم میں موجود ہے) سنت وہ چیز ہے جس میں نفس اور شیطان کا کوئی دخل نہیں اگر مشورۃ بھی آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی ہو جائیگی تو انشاء اللہ تعالیٰ وہ عمل عند اللہ مقبول بھی ہوگا اور محبوب بھی ہوگا۔

نیت: ان تمام اُوراد و وظائف میں یہی نیت ہونی چاہیے کہ ان سے اللہ تعالیٰ کی رضا و قرب حاصل ہو۔ اعمال ظاہری ہوں یا باطنی ان کے لئے ایک موہن کی نیت ہی معیارِ معتبر ہے جب قدر نیت صحیح و قوی ہوگی اسی کے مطابق اعمال کے ثمرات و ثمراتِ قرب ہونگے



بہت سے رذائل خود بخود مضمحل اور مغلوب ہو جاتیں گے اور بہت سے حسنت میں اضافہ و قوت پیدا ہو جائے گی۔ یہ چار اعمال مندرجہ ذیل ہیں :

(۱) شکر

(۲) صبر

(۳) استغفار

(۴) استعاذہ

ای شکر

سب سے پہلے تو اس کا التزام کیجئے کہ صبح جاگنے پر اور رات میں سونے سے قبل اپنی ذات و ماعول پر سرسری نظر ڈال کر اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ دین و دنیا کی نعمتوں کا استحضار کر کے اجماعاً شکر ادا کر لیا کریں۔ خصوصاً ایمان حاصل اور عافیت حاصل پر دل سے شکر ادا کریں اور ان نعمتوں کے صحیح استعمال کا عزم رکھیں۔

اس کے علاوہ جس نعمت کا بھی استحضار ہو جائے، دل میں چپکے سے شکر ادا کر لیجئے۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ اَللّٰہُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّکْرُ

مثلاً جو بات بھی اپنے دلخواہ ہو جائے یا کوئی دُعا قبول ہو جائے، جس بات سے بھی دل کو لذت و مسرت حاصل ہو جو بات بھی پسند آجائے

اور ہر شے جو یا جس کا بغیر کی بھی توفیق ہو جائے اُس پر دل ہی دل میں شکر ادا کر لیں۔ حد یہ ہے کہ اگر خدا غنا مست کوئی تکلیف دہ پریشانی بھی لاحق ہو جائے تو اس کے تدارک سے پہلے اس پر نظر کر لیں کہ اللہ تعالیٰ نے بغیر کسی استحقاق کے گروہ پیش میں مٹی نعمتیں عطا کر رکھی ہیں جو تقویتِ قلب کا باعث ہیں اور نہ جو تھیں تو اس پریشانی اور تکلیف کی حالت کیا ہوتی؟ اللہ تعالیٰ اس مراقبہ سے عقلاً سکون حاصل ہو جائے گا۔ گوہر پریشانی یا تکلیف کا اثر باقی رہے۔ بلا مُبالغۃ اللہ تعالیٰ کی سب سے زیادہ نعمتیں ہمہ وقت ہم کو حاصل ہیں۔ اگر ان سب پر غور نہیں تو کم از کم کچھ پر تو شکر ادا ہو جائے گا۔ اس طرح مشق کرنے سے انسان "شکر" کا ایسا عادی ہو جاتا ہے کہ ہر اچھی چیز پر دل ہی دل میں شکر ادا کرتا رہتا ہے۔ کسی دوسرے کوپتہ میں نہیں چلتا اور ایک عظیم الشان عبادت انجام پاتی رہتی ہے اس سے درجات میں جو ترقی ہوتی ہے اس کا آپ اندازہ بھی نہیں کر سکتے غرض انسان کو ایسا ہونا چاہیے کہ وہ جس حال میں ہو شکر ادا کرتا رہے۔ بشرطِ دُعا میں شاید یہ بات مشکل معلوم ہو لیکن مشق کرنے اور اکثر حالات میں اس کا خیال رکھنے سے اس کی عادت پڑ جاتی ہے۔



یہ وہ عمل ہے کہ دین کے ہر شعبہ میں مغناہ اللہ اس کا مطالبہ ہے اور ازدیاد برکات کا وعدہ ہے جس کی کوئی انتہا نہیں۔ اس عمل سے اللہ تعالیٰ کی محبت پیدا ہوتی ہے اور تعلق مع اللہ قوی ہوتا ہے۔ اپنی حالت میں قناعت کی لذت محسوس ہوتی ہے اور زندگی پُر مالیت ہو جاتی ہے یہ بھی اس عمل کی برکت ہے کہ شکر گزار آدمی سے گناہ بہت کم صادر ہوتے ہیں اور تکبر و حسد، حرص و ہوس اور اسراف و بخل وغیرہ کے فہلک امراض سے نجات رہتی ہے۔

### ۲۔ صبر:

یہ عمل باطنی بہت اہم اور اشد ہے اور عالم تعلقات میں بہت مجاہدہ طلب ہے۔ اس میں قوت ایمانیہ کی مغناہ اللہ آزمائش ہے۔ زندگی میں روزانہ دن رات نہ جانے کتنی باتیں ایسی ہوتی رہتی ہیں جو ہمیں ناگوار اور نفس پر شاق ہوتی ہیں۔ کبھی اپنی ذات یا کسی عزیز یا دوست کی بیماری و پریشانی یا موت کا صدمہ لاحق ہوتا ہے، یا کسی مالی یا منسی نقصان سے رنج ہوتا ہے یا کبھی خود اپنے نفس کے دساوس پریشان کرتے ہیں۔ غرض ہر ایسی بات جو قلبی سکون و عافیت کو درمسم بیم کر دینے والی ہوتی ہے صبر آزمائش ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ

یہ امتیازی ہوتی ہے اس لئے اس کے مغناہ اللہ ہونے کا حقیقہ رکنا واجب ہے۔ کیونکہ اس میں بہت سی عادتیں اور عمتیں شامل ہوتی ہیں۔ ایسے مواقع پر اللہ تعالیٰ میں نے خود اپنے فضل و کرم سے طمانیت قلب کے لئے برا قوی تاثیر علاج تجویز فرمایا ہے کہ **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا اللَّهَ** پڑھا جائے۔

درد از یارست و در ماں نیستیم

دل فدائے او شد و جاں نیستیم

نیم جاں بستاند و صد جاں دہد

انچہ درد بہت نیستاید آن دہد

اس سے عقلاً سکون اور طبعاً برداشت کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ غرض کوئی بڑا صدمہ ہو یا معمولی ناگواری ایسے موقعوں پر کثرت سے **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا اللَّهَ** پڑھا جائے۔ روایات سے یہاں تک ثابت ہے کہ اگر کوئی پچھلا واقعہ یاد آجائے تو اُس وقت بھی ان کلمات کے پڑھنے سے اسی قدر ثواب ملتا ہے جتنا کہ واقعہ کے وقت ملتا ہے۔

احادیث میں ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم



نے ادنیٰ ناگواری کو بھی مُصِیْبَت کے درجہ میں شامل فرمایا ہے۔ یہاں تک کہ وقتی طور پر چراغ گل ہونے پر بھی آپ نے اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ پڑھا ہے کیونکہ اس پر کلام اللہ کا وعدہ صادق آتا ہے: اُولٰٓئِکَ عَلَیْہِمْ صَلَواتٌ مِّنْ رَّبِّہُمْ وَرَحْمَۃٌ وَّاُولٰٓئِکَ هُمُ الْمُہْتَدُوْنَ (یہی وہ لوگ ہیں جن پر انکے پروردگار کی طرف سے سلامتیاں اور رحمتیں نازل ہوتی ہیں اور یہی لوگ سیدھی راہ پر ہیں۔)

یہ وہ عمل ہے جس پر اللہ تعالیٰ نے خود اپنی معیت کا وعدہ فرمایا ہے کہ ”ہم صبر کرنے والوں کے ساتھ ہیں“ اور صبر کرنے والوں پر اپنی صلوات اور رحمت خاصہ کے نازل فرمانے اور ان کے ہدایت یافتہ ہونے کی بشارت عطا فرمائی ہے۔ اس عمل سے زندگی میں استقامت و ضبط و تحمل کا وقار پیدا ہوتا ہے، حوادث کا مقابلہ کرنے کی قابلیت پیدا ہوتی ہے اور رضا بالقضا کی توفیق ہو جانا عہدیت و صبر کا بہت اعلیٰ مقام ہے صبر کرنے والوں میں کبھی کسی سے اپنے نفس کے لئے غصہ اور انتقام کے جذبات پیدا نہیں ہوتے۔

### ۳۔ استغفار

تیسرا عمل استغفار ہے۔ یہ بھی ایک اہم عمل باطن ہے اس کے لئے کوئی وقت مقرر نہیں اور ہر وقت اسکی ضرورت ہے۔ انسان کے دل میں نہ جانے کتنے مصیبتیں تقاضے اور فاسد خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں اور نہ جانے ان کی کتنی جھلکیں آتی رہتی ہیں اور نہ جانے کتنے گناہ عمداً اور سہماً صادر ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گناہ ایسے ہوتے ہیں جن کا ہمیں احساس تک نہیں ہوتا یا جن کو ہم گناہ ہی نہیں سمجھتے۔ ایسی تمام حالتوں میں جس وقت بھی تنبہ ہو جائے کہ لاپرواہی دل میں نہایت ندامت اور شرمندگی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہو جائے اور کہے اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ وَاللّٰہُ مِّنْ بَہِیْتِ نَادِمٍ ہوں، مجھے معاف فرما دیجئے اور آئندہ اس سے محفوظ رکھیے۔ اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ- رَبِّ الْعَرْشِ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَبِيرُ الرَّاجِعِیْنَ

یہ وہ عمل ہے کہ بندہ موبد بتا ہے اللہ تعالیٰ کی مغفرت کاملہ و رحمت واسعہ کا۔ اس سے ندامت قلبی کے ساتھ احساس عہدیت پیدا ہوتا ہے، ایمان کی حفاظت ہوتی ہے اور دولت تقویٰ نصیب ہوتی ہے۔ ایسے شخص سے



شیطان سے سابقہ ہے۔ اس لئے ہمیشہ ان سب سے پناہ مانگتے رہنا چاہیے۔ معاملات اور تعلقات زندگی میں اکثر و بیشتر ایسے حالات بھی ہوتے ہیں جن کے متعلق مستقبل میں کچھ خدشات ہوں اور ان کے تدارک کے لئے کوئی تدبیر نہ سمجھ میں آئے اور نہ اپنے اختیار میں ہو تو ایسے وقت میں فطرۃ اپنے پروردگار سے پناہ مانگنے میں دل کو بڑی تقویت نصیب ہوتی ہے لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ لَا مَلْجَا وَلَا مُنْجَا مِّنْ اللّٰهِ إِلَّا اِلَيْهِ (سجہ: اللہ تعالیٰ کی مدد کے بغیر نہ کسی بڑائی سے بچنا ممکن ہے نہ کسی بھلائی کے حاصل کرنے کی طاقت، اللہ کے حذاب سے کوئی نجات اور پناہ کی جگہ۔ بجز اللہ تعالیٰ کے نہیں) مثلاً دین و دنیا کے کسی معاملہ میں کسی شدید مصرت کا خدشہ ہو یا مالی نقصان کا یا کسی بیماری و پریشانی کے واقع ہونے کا یا ذریعہ معاش میں خسارہ کا، یا کسی مقصود میں ناکامی کا اندیشہ ہو، یا کسی مخالفے حاسد کی ایذا رسانی سے جانی و مالی خطرہ لاحق ہو یا نفس و شیطان کی شرارت سے کسی ظاہری یا باطنی گناہ میں آلودہ ہو جائے یا امور آخرت میں مواخذہ کا اندیشہ ہو یا کوئی ناپاک خیال دل میں آجائے تو ایسی حالت میں فوراً دل ہی

عما گناہ سرور نہیں ہوتے اور مخلوق خدا کو اذیت نہیں پہنچتی۔ اللہ جل شانہ نے محض اپنے فضل و کرم سے اپنے خلائکار و عاجز بندوں کو نلاح و دنیا و نجات آخرت حاصل کرنے کے لئے توبہ و استغفار کا وسیلہ عطا فرما کر بہت عظیم احسان فرمایا ہے۔ فَاِلَيْهِ الْحَمْدُ وَالشُّكْرُ۔  
مشعل طریق نے فرمایا ہے کہ اپنی گزشتہ عمر کے تمام گناہ، صغیرہ ہوں خواہ کبیرہ، جس قدر بھی یاد آئیں انکو مستحضر کر کے اللہ تعالیٰ سے دوچار مرتبہ خوب جی بھر کے نہایت ندامت و تضرع کے ساتھ توبہ و استغفار کر لے بس اس قدر کافی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ سب گناہ معاف ہو جائیں گے۔ آئندہ پھر ہرگز اس کا شغل نہ رکھے کہ بار بار اُن گناہوں کو یاد کر کے پریشانی ہو بلکہ جب خود سے کوئی گناہ یاد آجائے تو دل ہی دل میں ایک بار استغفار کرے مگر حقوق العباد کو ہر حال میں جس صورت سے بھی ہو سکے حتیٰ الامکان ادا کرنا یا معاف کرنا فرض و واجب ہے۔

### ۴۔ استعاذہ

جو تعامل استعاذہ ہے یعنی اللہ تعالیٰ سے پناہ مانگنا یہ حادثات اور ساخت کی زندگی ہے اور ہر وقت نفس و



اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شُرُوْرِ اَنْفُسِنَا وَ مِنْ  
سَيِّئَاتِ اَعْمَالِنَا۔ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَمِیْعِ الْفِتَنِ  
مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَّنَ۔ اَعُوْذُ بِكَ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ الَّتِیْ لَا تَحْتَ  
کُلِّهَا مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ۔ وَ اَقُوْضُ اَمْرِیْ اِلَى اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ  
بِصَوْنِیْ بِالْحَبَادِ ۝

ترجمہ: اے اللہ میں پناہ چاہتا ہوں تجھ سے اپنے نفس کی برائی اور  
اپنے برے اعمال سے اے اللہ میں پناہ مانگتا ہوں تجھ سے تمام ظاہری اور  
باطنی فتنوں سے میں پناہ پکڑتا ہوں اللہ تعالیٰ کے تمام کامل کلمات کے  
ساتھ تمام مخلوق کے شر سے اور سپرد کرتا ہوں اپنا معاملہ اللہ تعالیٰ کے  
ہے شک وہ بندوں کو خوب دیکھنے والا ہے۔

یہ وہ عمل ہے جس سے بندہ اللہ تعالیٰ کی عظمت اور  
شان و ربوبیت و رحمانیت کا مشاہدہ کرتا ہے اور اس کے  
دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے حفاظت اور طمانیت  
قلب عطا ہوتی ہے اور توکل و تفویض کی دولت نصیب  
ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں میں کسی کو ایذا رسانی کا جذبہ پیدا  
نہیں ہوتا۔ اسی طرح اگر کبھی کوئی مشکل ویش ہو اور اس کے  
خل کی کوئی عورت یا تدبیر سمجھ میں نہ آتی ہو تو ہمارے حضرت  
فرماتے تھے کہ اس کے متعلق سوچ مت بس دل ہی دل

دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہو جائے اور پناہ  
مانگے چسہ بار استغفار کرے اور درود شریف پڑھ لے اور  
ان میں سے کسی کلمہ کا بھی ورد کرے:

۱۔ اَللّٰهُمَّ اغْصِبْنِیْ مِنَ الشَّیْطَانِ

یا اللہ محفوظ رکھ مجھے شیطان سے۔

۲۔ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

یا اللہ میں مانگتا ہوں آپ سے آپ کا فضل۔

۳۔ اَللّٰهُمَّ عَافِنَا وَ اعْفُ عَنَّا

یا اللہ ہم کو عافیت عطا فرما اور ہم کو معاف فرما۔

۴۔ یَا حَسْبِیْ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ

اے حق اے قیوم تیری رحمت کی طرف فریاد لاتا ہوں۔

بہتر یہ ہے کہ صبح کے مولات کے بعد اس طرح دُعا بھی

کر لیا کریں: یا اللہ اپنا فضل و کرم فرمائیے۔ اور بچھا دو میرے

متعلقین کو ہر طرح کی ظاہری و باطنی پریشانیوں سے محفوظ رکھیے

ہر طرح کی فواخشات و منکرات سے نفس و شیطان کے مکان سے

ارضی و سماوی آفات و سائنات سے ہر طرح کے سنگین حالات اور

بیاریوں سے اور لوگوں کی ہر طرح کی ایذا رسانی سے بچا کر اپنی

حفاظت عطا فرمائیے۔ آمین۔



میں دُعا کرنے لگو۔ انشاء اللہ تعالیٰ فکر سے نجات مل جائے گی اور سکون حاصل ہوگا اور کام بھی آسانی سے ہو جائے گا۔

حقیقت یہ ہے کہ یہ چار ایسے اعمالِ جلیلہ ہیں کہ جب ان میں سے کسی کا بھی کسی دقت بھی کوئی محض پیدا ہوتا ہے، ان دلد میں رجوع الی اللہ کی توفیق ہو جاتی ہے اور یہ ایک لازوال نعمتِ الہیہ ہے۔

ان چاروں اعمال کے لئے اگر پہلے سے نیت کر لی جائے اور کبھی تجدید بھی کرتے رہیں کہ ان اعمال کی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے تعلیم و تاکید فرمائی ہے اور خود بھی ہمیشہ حل فرمایا ہے۔ تو اشباعِ سنت کی بدولت یہ عمل انشاء اللہ تعالیٰ مقبول بھی ہوگا اور محبوب بھی ہوگا نور علی نور۔

ان چاروں اعمال کا ایک اجسامی مراقبہ معمولاتِ یومیہ میں اس طرح شامل کیا جاسکتا ہے:

(۱) ماضی کے لئے اپنے تمام ظاہری و باطنی گناہوں پر خوب جی بھر کے ندامتِ قلب کے ساتھ توبہ و استغفار

اور فوت شدہ فرائض و واجبات کی تلافی کی فکر و اہتمام اور اللہ تعالیٰ سے مغفرت و قبولیت کے لئے دُعا۔

(۲) حال کے لئے (۱) موجودہ نعمتوں پر خواہ ظاہر کی ہوں یا باطن کی دل کی گہریوں سے ادائے شکر اور ان کے صحیح استعمال کا عزم اور عافیتِ کاملہ کیلئے دُعا کرنا۔ (۲) غیر اختیاری تکالیف و ناگواریوں پر بخانب اللہ عینِ رحمت سمجھ کر صبر کرنا اور رضا بالقضاء و عطا سے صبر جمیل اور سکونِ قلب کے لئے دُعا کرنا۔

(۳) مستقبل کے لئے۔ حالاتِ زندگی کے بدل جانے کے خوف سے اور ساخت و حادثات سے۔ دین و دنیا کے خسارہ سے۔ نفس و شیطان کے شر سے، عیش و عشرت کی غفلت کے خطرہ اور اندیشہ سے استعاذہ اور دین و دنیا کی فلاح اور خاتمہ بالخیر کے لئے دُعا کرنا۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہی مختصر اعمال حصولِ مقاصد کے لئے بالکل کافی و شافی ہیں۔ ان سب پر عمل کرنے کا قرآن و حدیث میں حکم ہے اور ان کے فضائل مذکور ہیں۔

علاوہ ازیں اور بھی چند اہم امورِ باطنی ایسے ہیں



کے لئے مقام صبر ہے۔ اس پر محبت الہیہ کی دولت نصیب ہوتی ہے اور اپنے علم و عمل کے موہوم کمالات پر ناز و عجب کی چڑکشتی ہے۔

(۲) اس کے برعکس ذاکر و متاغل کے قلب پر بھی انبساط فرحت اور شرح صدر کا حال طاری ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں عبادات و طاعات میں بہت ذوق و شوق اور شغف ہوتا ہے اور اپنے تمام گرد و پیش میں انعامات و احسانات الہیہ کا شاہد ہوتا ہے۔ طبیعت میں کیف و سرور ہوتا ہے اور مختلف انوار و تجلیات روحانی سے دل معمور رہتا ہے۔ گو یہ حالت بھی عارضی ہوتی ہے مگر سالک اس حالت میں مقام شکر پر فائز ہوتا ہے اور محبت الہیہ سے سرشار رہتا ہے۔

مگر اس حقیقت کو پیش نظر رکھنا چاہیے کہ قبض و بطن طبعی حالتیں محض عارضی اور غیر اختیاری ہوتی ہیں اس لئے عقلاً ان سے متاثر نہ ہونا چاہیے بلکہ ہر حال میں فرائض و واجبات کی ادائیگی میں مشغول رہنا چاہیے کیونکہ یہی مقصود حیات ہے۔ حاصل کلام یہ ہے کہ طبیعت کے کیف یا بے کیفی (قبض و بطن) سے بے نیاز ہو کر بس اپنے کام میں لگا رہنا چاہیے کیونکہ حالات باطنی میں تو تفرست پیدا ہی ہوتے رہتے ہیں جس سے کوئی تشر

جو اکثر سالکین طریق کو پیش آتے رہتے ہیں ان کے متعلق بھی کچھ اجمالی وضاحت کی ضرورت ہے۔

خصوصاً ذکر و شغل کرنے والوں اور ویسے بھی عام دیندار مسلمانوں کے قلب پر اکثر و بیشتر غیر اختیاری طور پر قبض و بسط کی حالتیں طاری ہوتی رہتی ہیں۔ حالانکہ یہ عارضی ہوتی ہیں لیکن تربیت باطن و تہذیب اخلاق میں ان کا بڑا دخل ہے ان کی وجہ سے روحانی و ایمانی صلاحیتیں ترقی پذیر ہوتی ہیں اور تعلق مع اللہ قوی ہوتا ہے۔

(۱) قبض کی حالت میں قلب پر شدید گھٹن اور بستی کا غلبہ ہوتا ہے۔ اپنے سب اعمال بلکہ تعلقات و معاملات زندگی بیچ دریغ معلوم ہوتے ہیں۔ بے کیفی و مایوسی کی شدت میں زندگی بارگاہ محسوس ہوتی ہے۔ بعض وقت ایمان اور نجات آخرت کے معاملے میں تذبذب پیدا ہو جاتا ہے یا بس ہمہ فرائض و واجبات بہر حال ادا ہوتے رہتے ہیں۔ ایسی حالت میں کثرت سے استغفار استعاذہ اور درود و شریف کا درود رکھنا چاہیے اور اللہ تعالیٰ سے حافیت طلب کرنا چاہیے۔ یہ حالت قبض محض عارضی ہوتی ہے مگر اس میں بہت سے منافع باطنی ہوتے ہیں۔ اپنے عجز و انکسار بے بسی اور عبدیت و فنایت کا احساس ہوتا ہے۔ یہ سالک



ہے کہ نماز و ذکر کی حالت میں اور لوں بھی دوسرے عام حالات میں اکثر و بیشتر دل و دماغ میں بُرے پر لگندہ اور لغو خیالات پیدا ہوتے ہیں اور بہت خطرناک و تشویشناک وساوس و خطرات کا ہجوم ہوتا ہے۔ بعض وقت کفر و الحاد تک کے خطرات اور دین اسلام اور امور آخرت میں شبہات بدرجہ انکار پیدا ہوتے ہیں۔ کبھی نفسانی و شہوانی تقاضے متحرک ہوتے ہیں۔ کبھی اپنی حالت ناقصہ اور امور دنیاوی میں ناکامی سے حد درجہ مایوسی پیدا ہونے لگتی ہے۔ خوب سمجھ لینا چاہیے کہ یہ سب غیر اختیاری باتیں ہیں اور محض شیطانی تصرفات ہیں۔ جب تک ان کے مقتضا پر عمل نہ کیا جائے ہرگز قابل مواخذہ نہیں ہیں اور نہ ہی علامت مر دودیت ہیں۔ نہ ایمان میں کمی ہوتی ہے۔ نہ تعلق مع اللہ میں ان سے کوئی فرق آتا ہے۔ بلکہ ان کے مکروہ اور ناگوار ہونے سے جو اذیت ہوتی ہے اس کو برداشت کرنے پر اصرار ہے۔ ایسے مواقع پر خیالات کو دوسری طرف متوجہ کر دیا جائے اور کسی دینی کتاب کا مطالعہ کیا جائے یا اللہ والوں کی محبت اختیار کی جائے۔ چند بار استغفار اور استعاذہ کر لیا جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ان دلوں سے رفقہ رفتہ نجات مل جائے گی۔ اگر بالفرض ساری عمر بھی ان سے نجات نہ ملے تو دنیا و آخرت کا ہرگز کوئی نقصان نہیں کیونکہ

خالی نہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ یہی نقصانات تربیت و تہذیب اخلاق اور مراتب روحانی کا باعث ہوتے ہیں اس لئے جو بھی حالت ہو اس وقت اس کا حق ادا کرنا چاہیے۔ کبھی صبر سے اور کبھی شکر سے۔ لیکن اپنی طرف سے کسی حالت کے دفع یا حصول کے لئے کوئی تجویز نہ کرنا چاہیے۔ اپنا معاملہ اللہ تعالیٰ کے سپرد کر دینا چاہیے۔ یہی طریقہ عافیت و سلامتی کا ہے۔ خوب سمجھ لینا چاہیے کہ اعمال و احوال مجبورہ پر نہ تو غیب و نازہ زیبا ہے اور نہ ہی اعمال احوال ناقصہ پر مایوس ہونے کی ضرورت ہے۔ یہ دونوں تاثرات بظن طریق ہیں۔ اصل میاں بقولیت عند اللہ احکام شرعیہ کی ادائیگی اور معاصی سے اجتناب ہے۔ جب کثرتِ ذکر و مداومتِ اعمالِ صالحہ سے احوال و اعمال میں رنوخ پیدا ہونے لگتا ہے تو حسب استعداد اور بقدرِ علم و فہم نسبت باطنی میسر ہوتی ہے جس سے بالطبع طاعات و عبادات کی طرف رغبت و محبت اور کفر و معاصی سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے بعض وقت کچھ معارف و حقائق روحانی کا بھی انکشاف ہونے لگتا ہے۔ یہ سب منجانب اللہ بغیر کسی استحقاق کے احسانات و انعامات ہیں جن پر دائم شکر واجب ہے۔

اسی سلسلہ میں ایک اور خاص اور اہم بات سمجھ لینے کی یہ



حاصل کرنے کے لئے اہل تعلق سے بغیر کسی توقع کے نہایت  
فراخ دل اور انیا کے ساتھ نیک برتاؤ و حسن سلوک کا معاملہ کرنا چاہیے اور  
حق الاسکان کو شش کرنا چاہیے کہ اپنی ذات سے کسی کو معمولی ہی بھی  
ناگوار می نہ ہو۔

کبھی بھول کر کسی سے نہ کرو سلوک ایسا  
کہ جو کش سے کوئی کرتا نہیں ناگوار ہوتا

اہل تعلقات کے ساتھ اگر کسی معاملہ میں کوئی غلطی ہو جائے تو  
معاف کر دینا چاہئے اور معافی مانگ لینا چاہئے۔ اللہ اور رسول کا یہی حکم ہے۔  
اپنے متعلقین کو مطالبات دین کی تبلیغ ضرور کرتے رہنا چاہئے اور  
انکی ہدایت کیلئے خدا سے دعا بھی کرنا چاہئے یہی اللہ تعالیٰ کا حکم ہے اور  
ہم پر واجب ہے۔

ضروری ہدایت

الحمد للہ مذکورہ بالا دستور العمل عام طالبان حق اور خصوصاً  
سلیم الطبع سالکین کے لئے انشاء اللہ تعالیٰ اکثر و بیشتر حالات  
میں بالکل کافی و دشانی ہے۔ لیکن جیسا کہ میں نے ابتدا ہی میں  
بیان کیا ہے کہ انسان کی فطرت میں ایسے ردائل موجود ہوتے ہیں  
جو اس کے ظاہری اعمال پر اثر انداز رہتے ہیں اور اس کے معاملات  
زندگی کو درہم برہم کتے رہتے ہیں۔ بعض ردائل بہت قوی ہوتے

غیر اختیاری ہونے کی وجہ سے قابل مواخذہ نہیں۔

مضامین مذکورہ بالا میں تصوف و سلوک کا تمام لب لباب  
عرض کر دیا ہے۔ ایقان ایمانی، قولئے قلب اور معرفت نفس کی  
دولت حاصل کرنے کا یہی سرمایہ ہے۔ فی الحال ان سے نیاہ  
وظائف و اوراد کی جو س نہ کیجئے۔ یہ وہ طریقے ہیں جن میں  
عزومی کا کوئی سوال نہیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ سب کچھ ان ہی مختصر  
اعمال سے حاصل ہو گا۔ البتہ ان کے لئے خلوص نیت و دوام عمل  
شرط ہے کیونکہ الاستقامت فوق الکرامت ہے۔ **خلاصہ**

تمام مجاہدات و ریاضات اور ادو وظائف اور ذکر و اشغال  
کی ضرورت اور تہذیب اخلاق و تزکیہ نفس کی غایت یہ ہے کہ  
احکامات الہیہ (ادامرو و نواہی) اور تعلیمات نبویہ (اتباع سنت)  
پر بلا تکلف عمل کرنے کی حادث ہو جائے، حقوق اللہ، حقوق الناس  
اور حقوق العباد کا محقق آسانی کے ساتھ شرع کے مطابق ادا کرنے  
لگیں۔ اسی میں دنیا و آخرت کے لئے حیات طیبہ ہے۔

حقوق العباد کا معاملہ بہت اہم ہے۔ حقوق والدین، حقوق  
زوجین، حقوق الاولاد، حقوق الاقرباء اور حقوق المسلمین کے ادا کرنے  
کے لئے ہم شرعاً مکلف ہیں۔ اس لئے محض اللہ تعالیٰ کی رضا

فرمایا کہ اگر کسی شخص کو کسی بزرگ سے بھی مناسبت نہ ہو اور نہ کسی سے مناسبت ہونے کی توقع رہے تو ایسے شخص کے لئے بھی میں نے ایک راہ نکال دی ہے کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ کا راستہ ہے اس میں کوئی طالب حق محروم نہیں رہ سکتا۔ بس تم ضروری احکام کا علم حاصل کرتے رہو مطالعہ سے خواہ اہل علم سے پوچھ پوچھ کر۔ اور سید صاحبانہ نماز روزہ ادا کرتے رہو۔ جو امراض نفس تم کو اپنے اندر محسوس ہوں ان کا علاج جہاں تک ہو سکے اپنی سمجھ کے مطابق بطور خود کرتے رہو اور جو بڑے بڑے گناہ ہیں ان سے بچتے رہو یہی سے استغفار کرتے رہو اور دعا بھی کرتے رہو کہ اے اللہ احکا بھی مجھے احساس ہونے لگے اور ان کے معالجات بھی میری سمجھ میں آنے لگیں۔ اگر مجھ میں سمجھنے کی استعداد نہ ہو تو بلا سبب ہی محض اپنے فضل سے ان عیوب کی اصلاح کر دیجئے۔ بس یہ بھی انشاء اللہ تعالیٰ نجات کے لئے بالکل کافی ہے اور نجات ہی مقصود ہے۔ اس سے زیادہ کے تم مکلف نہیں !

(اشرف المصابیح ص ۱۵)

ایک مدت مدید تک اس پر عمل کیا جائے اللہ تعالیٰ کا رحم اور فضل و کرم انشاء اللہ تعالیٰ شامل حال ہو گا اور شفاء باطن نصیب ہو جائے گی اور یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت و واسعہ سے کچھ بعید نہیں۔

ہیں جو بغیر مجاہدہ و ریاضت کے اصلاح پذیر نہیں ہوتے مثلاً عجز و حسد کینہ، حُب جاہ، حُب مال، خصلہ، خبیث، ہڈنگاہی، شہوانی لغائے وغیرہ۔ اس لئے ان کی تہذیب و ازالہ و امانہ کے لئے کسی معالج روحانی سے رجوع کرنا ناگزیر ہے۔ بغیر باقاعدہ تعلیم و تربیت باطن کے ان پر قابو پانا بہت دشوار ہے۔ جیسا کہ مشہور ہے

۸۔ نفس را نتوان کشت الا بقل پیر

چنانچہ طریقت و سلوک میں ایک مرشد کابل کی رہائی لازماً طریقی بھی جاتی ہے۔

اگر قحط الرجال کے زمانہ میں کوئی متبع شریفیت و سنت شیخ نہ مل سکے تو پھر کتاب "تربیت السالک" و "بصائر حکیم الامت" کا بغور بار بار مطالعہ کیا جائے۔ تربیت السالک میں حضرت حکیم الامت مولانا اشرف علی تھانوی قدس سرہ العزیز نے ایسے امراض شدیدہ کے تفصیل کے ساتھ اپنے معالجات و مجربات تحریر فرمائے ہیں جن سے ہزاروں مریضوں کو شفاء باطنی حاصل ہوئی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس پر عمل کرنے والا بھی محسوس نہ رہے گا۔

اگر کسی کو یہ کتابیں بھی دستیاب نہ ہوں تو پھر وہ حسب ذیل تدابیر پر عمل کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ضرور شفاء باطن نصیب ہوگی یہ حضرت حکیم الامت کا تجویز کردہ عمل ہے۔



## خاتمہ بالخیر

خاتمہ بالخیر ہونے کو تمام نعمتوں سے افضل و اکمل اعتقاد رکھیں اور ہمیشہ خصوصاً بعد پانچوں نماز کے نہایت لجاجت و تفرع سے اس کی دعا کیا کریں اور ایمان حاصل پر شکر کیا کریں کہ سب وعدہ لپٹن شکر تکرار لایزید شکر یہ بھی اسباب ختم بالخیر سے ہے۔ (از وصایا حکیم الامت حضرت تھانوی)

یا اللہ ہم کو یہ زود و عظیم عطا فرمائیے۔ اَللّٰهُمَّ لَوْ تَقَبَّلْتَ حُجَّةَ الْاِيْمَانِ عِنْدَ الْعَمَاتِ (صاحب دکن تھانوی رحمۃ اللہ علیہ) ایمان کا بل و قوی عطا فرمائیے۔ اعمال صالحہ اور اشباحِ شستہ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی توفیق وافر و راسخ عطا فرمائیے اور اسی پر استقامت کے ساتھ خاتمہ بالخیر فرمائیے۔ آمین۔  
يَا رَبِّ الْعَالَمِينَ مُحَمَّدًا سَيِّدَ الْمُرْسَلِينَ رَحْمَةً  
لِّلْعَالَمِينَ شَفِيعَ الْمُنِيبِينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
تَسْلِيمًا كَثِيرًا كَثِيرًا

## حاصلِ تصوف

”وہ ذرا سی بات جو حاصل ہے تصوف کا یہ ہے کہ جس طاعت میں سُستی محسوس ہو، ہستی کا مقابلہ کر کے اُس طاعت کو کرے اور جس گناہ کا تقاضا ہو، تقاضے کا مقابلہ کر کے اُس گناہ سے بچے جس کو یہ بات حاصل ہو گئی اُس کو پھر کچھ بھی ضرورت نہیں کیونکہ یہی بات تعلق مع اللہ پیدا کرنے والی ہے اور یہی اُس کی محافظ ہے اور یہی اُس کو بڑھانے والی ہے۔“

(حکیم الامت حضرت تھانوی)

مسلمان مردوں اور عورتوں پر:

(۳) بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ  
وَلَا فِی السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰهِ  
الشَّامِتِ کُلِّهَامِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

ترجمہ: شروع کرتا ہوں میں اللہ کے نام کے ساتھ جس کے  
نام کے ساتھ نہیں نقصان پہنچا سکتی کوئی چیز زمین میں اور آسمان  
میں اور وہ سننا اور جانتا ہے۔ پناہ چاہتا ہوں میں حق تعالیٰ  
کے کامل کلمات کے ساتھ تمام مخلوق کی برائی سے۔

حدیث میں ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ  
جو شخص ہر دن کی صبح اور رات کی شام کو تین تین بار یہ دعا پڑھے  
وہ اُس دن اور رات میں ہر بلا سے محفوظ رہے گا۔

(۴) سِیّدُ الْاِسْتِغْفَارِ: اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ  
حَقَّقْتَ لِیْ وَاَنَا عَبْدُكَ وَاَنَا عَلٰی عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا  
اسْتَطَعْتُ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ اَبُوْءُ لَكَ  
بِنِعْمَتِكَ عَلَیَّ وَاَبُوْءُ بِذَنْبِیْ کَاغْفِرْ لِيْ فَاِنَّهُ لَا یَغْفِرُ  
الدُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ

ترجمہ: اے اللہ! تو میرا پالنے والا ہے۔ تیرے بوا کوئی  
لائی عبادت نہیں۔ تو نے ہی مجھے پیدا کیا ہے اور میں تیرا بند

## بعض وظائفِ مستونہ

(۱) حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جو شخص اس  
دُرود شریف کو پڑھے اُس کے لئے میری شفاعت واجب و  
ضروری ہے۔ (زااد السعید)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَاَزْوَلِهِ  
الْمُقَرَّبِ الْمُقَرَّبِ عِنْدَكَ

ترجمہ: اے اللہ! سیدنا محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اور آل محمد  
(صلی اللہ علیہ وسلم) پر درود نازل فرما اور آپ کو ایسے مقام  
پر پہنچا جو تیرے نزدیک مقرب ہو۔

(۲) حضرت ابوسعید خدریؓ کی روایت ہے کہ رسول اللہ  
صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس شخص کے پاس صدقہ و خیرات  
کرنے کے لئے مال نہ ہو اس کو چاہیے کہ اپنی دُعا میں یہ درود  
شریف پڑھے وہ اس کے لئے باعثِ تزکیہ ہوگا (الترغیب)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ وَصَلِّ  
عَلٰی الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ

ترجمہ: یا اللہ! رحمت بھیجتے ہو اپنے بندے اور رسول محمدؐ پر  
اور رحمت بھیجتے ہو تمام ایمان والے مردوں اور عورتوں پر اور تمام



جب کسی پریشانی یا کسی کی انداز سانی سے تکلیف ہو یا کوئی لاریخل شکل درپیش ہو تو کثرت سے یہ دعا پڑھیے :  
 يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ يَا ذَا الْمَلَالِ وَالْأَكْرَامِ يَا حَيُّ  
 يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ  
 انشاء اللہ تعالیٰ غم سے نجات اور سکون و طمانیت قلب حاصل ہوگی۔

شجرہ جو لوگ کسی سلسلہ میں بیعت ہیں ان کے لئے اپنے بزرگان  
 سلسلہ کا شجرہ پڑھنا بڑے خیر و برکت کی چیز ہے۔ مخانب اللہ اس  
 سے اپنے سلسلہ کے مشائخ طریقت کے ساتھ ایک خاص ربط  
 محبت پیدا ہو جاتا ہے شجرہ کا پڑھنا تمام بزرگان سلاسل کے معولات میں  
 شامل رہتا ہے۔ ہمارے حضرت کا بھی ایک منظوم شجرہ ہے جو  
 یہاں درج ہے۔ اہل سلسلہ اگر اس کو فجر کے معولات کے ساتھ  
 روزانہ پڑھ لیا کریں تو بہتر ہے ورنہ ہفتہ میں ایک بار بھی کافی ہے  
 شجرہ کے بعد کچھ آیات قرآنیہ یا صرف قلّٰ ھُوَ اللہ کلمکم  
 تین بار پڑھ کر بزرگان سلسلہ کی ارواح پاک پر ایصالِ ثواب اور  
 دُعائے مضرت کرتے رہنے سے مخانب اللہ تعالیٰ نسبت باہنی میں تقویت ہوتی ہے  
 اسی طرح یہ بھی معمول کر لیا جائے کہ اپنے بزرگان خاندان اور ارحمہ و احباب  
 کی ارواح پر بھی ایصالِ ثواب و دُعائے مضرت کرتے رہنا چاہیے کیونکہ یہ  
 بھی ایک ضروری حق محبت ہے۔ انہی ارواح کو اس سے نفع پہنچتا

ہوں اور تیرے عہد اور وعدے پر اپنے مقدور سمجھ قائم ہوں  
 پناہ میں آتا ہوں میں تیری اپنے اعمال کی بُرائی سے اقرار کرتا ہوں میں تیری  
 نعمتوں کا اپنے اوپر اقرار کرتا ہوں اپنے گناہ کا پس بخش دے مجھ کو۔  
 کیونکہ تیرے سوا کوئی بھی ان گناہوں کو معاف نہیں کر سکتا۔

حدیث شریف میں ہے کہ جس بندے نے اخلاص اور  
 دل کے یقین کے ساتھ دن کے کسی حصہ میں حضور قلب  
 سے یہ استغفار کیا تو موت کے بعد بلاشبہ جنت میں جائیگا۔  
 يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

ترجمہ: اے حی اے قیوم تیری رحمت کی طرف فریاد کرتا ہوں  
 حدیث شریف میں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو  
 جب کوئی فکر لاحق ہوتی تو آپ کی یہ دعا ہوتی تھی: بھرت پڑھیے  
 مزید برآں بزرگان دین کا یہ بھی معمول ہے کہ حادثات اور  
 آلام و گناہ شدید بیماریوں اور پریشانیوں کے وقت آیت کریمہ کا ورد کیجئے۔

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ  
 ترجمہ: تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں پاک ہے تو بیشک میں گنہگاروں میں سے ہوں  
 بعد نماز عشاء اس آیت کریمہ کو ایک سو گیارہ مرتبہ اور اول اتھریک بار  
 درو شریف پڑھ کر اپنی حاجات کی دُعا کی جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ  
 غم سے نجات مل جائے گی۔

# ادْعِيهِ مَا ثَوْرًا

مسواک، عطر، ٹرمہ اور گنگے کا استعمال حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی دائمی عادت طیبہ تھی اور ان کی ترغیب فرماتے تھے۔

① سوکر اٹھنے کی دعا

لَقَدْ مَدَّ يَدَاكَ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ  
مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ  
شکر ہے اللہ کا جس نے ہمیں زندہ کیا بعد  
مار دینے کے اور اسی کی طرف اٹھنا ہے۔

② بیت الخلا میں جانے کی دعا

بِسْمِ اللَّهِ - اللَّهُمَّ إِنِّي  
أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ  
وَالْخَبَائِثِ  
شروع اللہ کے نام کے ساتھ یا اللہ میں  
پناہ چاہتا ہوں آپ کی خبیث شیطانی  
مذکر و مؤنث سے۔

③ بیت الخلا سے نکلنے کی دعا

غُفْرَانَكَ - الْحَمْدُ لِلَّهِ  
الَّذِي أَذْهَبَ عَنِّي الْأَسَى  
وَهَاقَانِي  
بخشش چاہتا ہوں میں آپ کی شکر  
ہے اللہ کا جس نے دور کر دی مجھ سے  
گندگی اور سخت دی مجھ کو۔

④ وضو شروع کرنے کی دعا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
شروع کرتا ہوں اللہ کے نام سے جو بڑا  
مہربان اور رحم والا ہے۔

احادیث سے ثابت ہے اور عمل ہی باعث نجات اور موجب رحمت ہے  
الہی ہے:

## شجرہ

حکیم الامت حضرت مولانا محمد اشرف علی تھانوی

رحمۃ اللہ علیہ

از طفلی ذات پاك و پر ختم المصلیٰ  
میر تقی اولیاء و سند گان ضامین

بہر عیشہ العالی کہ وصفش مازنی کما بقی  
بہر شہادہ طریقت عارف اسرارین

حضرت اشرف علی نور نگاہ عارفین  
رہنمائے زاہق و زہر شہر دین و مہربین

حضرت امداد و قدوس شفیعی عبد الرحیم  
عیشہ باہری حیدر اذنی حفصہ دین نکی این

شہر مومنی و محرم شہباز و یوسف  
شہر نظام و شہر جلال و عہد قدوس لیلین

شہر شجرہ شجرہ شجرہ عارفین  
شہر جلال و شہر صابریہ شہرہ طہرین

شہرین و شاہ عثمان شفیعی مودود  
شہر ابوسفولی و ابو حفصہ شہرہ زبیرین

شاہ ابی احمد ابی القاسم مہربان و مشہور  
بہر عیشہ عیشہ عیشہ عیشہ عیشہ

شہر طفیل و عہدہ احمد شہرین حضرت علی  
ابن الحسنین فی الدارین رب العاکفین

شاہ ابی احمد و عہدہ احمد شہرین حضرت علی  
ابن الحسنین فی الدارین رب العاکفین

شاہ ابی احمد و عہدہ احمد شہرین حضرت علی  
ابن الحسنین فی الدارین رب العاکفین



۸) مسجد سے نکلنے کی دعا  
 اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ  
 ۹) خان کے بعد کی دعا  
 اَللّٰهُمَّ رَبِّ هَذِهِ الدُّعُوْقُ  
 الثَّامَةِ وَالصَّلَوَاتِ الْقَائِمَةِ  
 اَبِیْ مُحَمَّدٍ اَلْوَسِيْلَةِ وَالْفَضِيْلَةِ  
 وَابْعَثْهُ مَقَامًا مِّمَّ مُحَمَّدٍ اَلَّذِیْ  
 وَعَدْتَهُ اِنَّكَ لَا تُخْلِفُ  
 الْمِیْعَادَ

۱۰) جب کھانا شروع کرے  
 بِسْمِ اللّٰهِ وَ عَلٰی بَرَکَةِ اللّٰهِ  
 ۱۱) دعا بعد طعام  
 اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا  
 وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ

۱۲) جب کوئی لباس پہنے  
 اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ كَسَانِیْ  
 مَا اُوَارِیْ بِہِ عَوْرَتِیْ وَ  
 اَجْعَلْ لِّہِ فِیْ حَیَاتِیْ

یا اللہ میں مانگتا ہوں آپ سے آپ کا فضل۔  
 اسے اللہ مالک اس کا اس اعلان کے طور  
 مستقیم نماز کے دینا محمد (صلی اللہ علیہ وسلم)  
 کو مقام وسیلہ اور فضیلت اور برپا کرنا  
 آپ کو مقام محمود میں جس کا وعدہ آپ  
 نے اُن سے کیا ہے کیونکہ آپ نبی کرتے  
 خلاف وعدہ کے۔

خدا کے نام سے اور اللہ کی برکت کے ساتھ  
 شکر ہے اللہ کا جس نے ہم کو کھلایا اور پلایا  
 اور کیا ہمیں مسلمانوں میں سے۔

شکر ہے اللہ کا جس نے مجھے ایسا لباس  
 پہنایا کہ ٹھکانا ہوں اُس سے اپنا سر  
 اور زینت کرتا ہوں اس سے اپنی نگاہیں

۵) وضو کے درمیان پڑھے  
 اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ ذَنْبِيْ وَوَفِّعْ  
 لِيْ فِیْ دَارِیْ وَبَارِكْ لِيْ  
 فِیْ رِزْقِیْ

۶) وضو کے بعد کی دعا  
 اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ  
 وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ وَ  
 اَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ  
 وَرَسُوْلُهُ اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِیْ  
 مِنَ التَّوَّابِیْنَ وَاجْعَلْنِیْ  
 مِنَ الْمُتَطَهِّرِیْنَ سُبْحَانَكَ  
 اَللّٰهُمَّ وَبِحَدِّكَ اَشْهَدُ  
 اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ  
 اَسْتَغْفِرُكَ وَ اَسْتَغُوْ  
 اِلَيْكَ

یا اللہ بخش دے میرے گناہ اور کثرت  
 دیجئے مجھے میرے گھر میں اور برکت  
 دیجئے میری روزی میں۔

دل سے اقرار کرتا ہوں میں کہ نہیں ہے کوئی  
 معبود سوائے اللہ کے، اکیلا ہے وہ، نہیں ہے  
 کوئی شریک اس کا اور اقرار کرتا ہوں کہ بیشک  
 محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) بندے اس کے ہیں اور  
 رسول اس کے، یا اللہ کر دیجئے مجھے توبہ کرنے والوں  
 میں سے اور کر دیجئے مجھے پاک صاف لوگوں میں سے  
 پاک بیان کرتا ہوں میں آپ کی اے اللہ اور محمد  
 کہتا ہوں آپ کی دل سے اقرار کرتا ہوں کہ نہیں ہے  
 کوئی معبود سوائے آپ کے بخشش پہناتا ہوں آپ  
 سے اور توبہ کرتا ہوں آپ کے سامنے۔

۷) مسجد میں داخل ہونے کی دعا  
 اَللّٰهُمَّ افْتَحْ لِيْ اَبْوَابَ  
 رَحْمَتِكَ  
 یا اللہ کھول دیجئے میرے لئے دروازے  
 اپنی رحمت کے۔

۱۶) سوار ہونے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ

۱۷) سوار ہو جانے کے بعد کی دعا

الْحَمْدُ لِلّٰهِ - سُبْحَانَ الَّذِي شَكَرْهُ اللہ کا۔ پاکی ہے اُس کو جس نے  
سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ ۝ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ  
لَمَنْ قُلِبُوْنَ

۱۸) جب کوئی بات مرضی کے موافق پیش آئے  
الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي يَنْعَمُ عَلَيَّ شَكَرْهُ اللہ کا جس کے انعام سے اچھی  
تَرْتَمُ الصَّالِحَاتُ چیزیں کمال کو پہنچتی ہیں۔

۱۹) جب کچھ غلاف طبع پیش آئے  
الْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ شَكَرْهُ اللہ کا ہر حال میں۔

۲۰) جب دوسو میں مبتلا ہو  
اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ پناہ جاتا ہوں میں اللہ کی شیطاں سے  
اَمَنْتُ بِاللّٰهِ وَرُسُلِهِ ايمان لیا میں اللہ پر اور اُس کے رسولوں پر  
۲۱) جس کو نظر لگ جائے اُس پر یہ دُعا پڑھ کر دم کیا جائے

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اَذْوَ بَحَرًا اللہ کے نام سے لے اللہ کو کہ اس کی  
وَبَرَدَهَا وَصَبَّهَا گرمی اور اس کی سردی اور اس کی تکلیف۔

۱۳) گھر سے نکلنے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ  
عَلَى اللّٰهِ

۱۴) گھر میں آنے کی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ خَيْرَ  
الْمَوْلِجِ وَخَيْرَ الْمَخْرَجِ  
بِسْمِ اللّٰهِ وَكُنَّا وَبِسْمِ  
اللّٰهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللّٰهِ رَبِّنَا  
تَوَكَّلْنَا

۱۵) سوتے وقت کی دعا

بِاسْمِكَ رَبِّيْ وَصَنَعْتُ  
جَنَّتِيْ وَبِكَ اَرْفَعُهُ  
اِنْ اَمْسَكَتْ لَفَسَيْتُ  
فَاخْفِزْ لَهَا وَاِنْ اَرْسَلَتْهَا  
فَاَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ  
عِبَادَكَ الصّٰلِحِيْنَ  
اَللّٰهُمَّ قِنِّيْ عَذَابَكَ  
يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

خدا کے نام کے ساتھ خدا پر بھروسہ  
کیا میں نے۔

یا اللہ میں مانگتا ہوں آپ سے بھلائی  
اندر جانے کی اور بھلائی باہر نکلنے کی خدا تعالیٰ  
کے نام کے ساتھ اندر جاتے ہیں ہم اور  
خدا تعالیٰ کے نام کے ساتھ باہر نکلتے ہیں ہم  
اور اپنے رب پر بھروسہ کیا ہم نے۔

آپ ہی کے نام کے ساتھ اے رب میرے  
رکھا میں نے اپنے پہلو کو اور آپ ہی کے  
سہارے اُٹھاؤں گا اُسے اگر روک لیں آپ  
میری جان کو تو بخش دینا اُسے اور اگر بھیجیں  
آپ اُسے تو حفاظت کرنا اس کی اس طرح  
کہ حفاظت کرتے ہیں آپ اپنے نیک بندوں  
کی یا اللہ بچانا مجھے اپنے عذاب سے جس  
دن کہ اٹھائیں آپ اپنے بندوں کو۔



**جامع دعاء** آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک ایسی جامع دعا کی بھی تعلیم فرمائی ہے جس میں ساری دعائیں آسمانی ہیں اس کو اگر ہر نماز کے بعد ایک بار پڑھ لیا جائے تو بہتر ہے۔

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْئَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا اَسْأَلُكَ مِنْ شَيْءٍ مَا لَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جُتِرَ عَلَى نَبِيِّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا لَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا لَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا لَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ۝ رَبَّنَا اقْبَلْ مِنَّا اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۝ وَصَلَّى اللهُ عَلٰى سَيِّدِنَا وَوَلَدَانَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَاصْبَاهِمْ وَاُمَمَتِهِمْ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ كَثِيرًا كَثِيرًا

سن اشاعت ۱۹۸۲ء



پبلشر: مکتبہ المدینہ  
پتو: لاہور، پاکستان

**سٹرٹیفکٹ**

میں نے اس قرآن پاک کی طاعت کے وقت اس کا ہر صفحہ بغور پڑھا ہے۔  
یقین ہے کہ اس کی کتابت کے الفاظ اور اعراب دونوں بالکل صحیح ہیں۔ دعائی طاعت اگر  
سیرتیں پر کوئی نیر۔ نیر۔ پیش۔ ہزم۔ تشدید یا نقطہ چھپائی میں غراب ہو جائے تو اس کا  
متنی کتابت کی صحت سے تعلق نہیں ہے۔ لہذا میرا سٹرٹیفکٹ متنی کی صحت کی حد تک ہے۔

سید محمد رفیع  
(کستھ) حافظہ جبرائیل بنی ہمدانی

**عرض ناشر**

کبھی بھی اتفاق سے جہد بندی میں بائبل سے فعلی ہر جاتی ہے۔ یہی کہہ سکتے  
آگے دیکھیں گے کہ جانتے ہیں یا کم و بیش ہر جاتے ہیں۔ یہ جہد کی فعلی ہوتی ہے۔ کتابت و متن  
کلام پاک کی فعلی نہیں ہوتی۔ کہنی ایسی فعلی کو درست کہنے کی ذمہ داری ہے۔

مسند دار حضرت سے گزارش ہے کہ اگر انہیں ہمارے کسی قرآن پاک میں کوئی  
ایسی فعلی ملے تو وہ ہماری کسی بھی شاعر سے فعلی والا شاعر کو دوسرا صحیح قرار دے کر قبول کر سکتے ہیں۔

میں جھگڑا کر۔ آج کہنی لمبی

کرتی ————— لاہور ————— راولپنڈی





طوبی لائبریری

راولپنڈی

اردو انگلش کتب اسلا می

تاریخی سفر نامے لغات